

## Kursprogramm 2024

Wir sind der Überzeugung, dass eine nachhaltige Gestaltung von Orten und Landschaften nur dann gelingen kann, wenn wir uns auch bewusst mit unseren inneren Orten auseinandersetzen.

Die Basis unserer Bildungs- und Vermittlungsarbeit liegt im Lesen von Orten und Landschaften. Im Rahmen der von uns entwickelten Trainings und Workshops widmen wir uns aktiv der Beziehungsschulung Erde – Mensch und wie sich die Potentiale der Natur kraftvoll, kreativ und ausgleichend in Beruf und Alltag integrieren lassen. Wir arbeiten unter anderem mit künstlerischen, achtsamkeitsbasierenden und körperorientierten Ansätzen.

### Kursleitung



#### **Bernhard Zingler**

Bernhard Zingler wurde 1982 in Wiener Neustadt, Österreich geboren. Er studierte Landschaftsdesign an der Universität für angewandte Kunst in Wien, wo er mit Auszeichnung diplomierte. Fort- und Ausbildungen aus den Bereichen Elementarpädagogik, Meditation, Wildnispädagogik, Waldbaden, intuitives Zeichnen, Kommunikation, Naturtoninstrumente, Atem- und Körperarbeit fliessen in seine Vermittlungsarbeit ein. 2018 gründete er sein interdisziplinäres Studio «Bernhard Zingler Landscape Projects» mit Sitz in St. Gallen.

*Foto: Matthias Luggen, Bern*

## A. Trainings und Workshops

### **A.1 Waldbaden in der Stadt**

Das von uns entwickelte Konzept „Waldbaden in der Stadt“ ist inspiriert von der Parktherapie, einem relativ jungen Teilbereich der Naturtherapie und nutzt die wohltuenden Aspekte städtischer Parkanlagen um die Gesundheit zu fördern. Waldbaden in der Stadt kombiniert unsere Erfahrungen aus der Landschaftsarchitektur und Städteplanung mit den Theorien und praktischen Übungen des Shinrin Yoku. Waldbaden in der Stadt dient der Regulierung des Nervensystems und stellt eine Präventivmassnahme gegen stressbedingte Krankheiten dar. Das Konzept ist als Weg zu verstehen, denn Gesundheit ist ein Prozess, es ist unsere Lebensweise. Ein zentraler Aspekt darin ist die Integration der gelernten Übungen als Achtsamkeitspraxis in den Alltag.

Dauer: 9:00-12:00 Uhr

Ort: Lattich Areal

Kosten: CHF 140,-

Zielgruppe: Menschen, die die Potentiale der Natur in Beruf und Alltag integrieren möchten

Termine: Samstag; 16.3., 18.5., 31.10., 16.11. / min. TN Anzahl: 6

Anmeldung: [contact@bernhardzingler.com](mailto:contact@bernhardzingler.com)

Leitung: Bernhard Zingler

### **A.2 Didgeridoo – mit Naturtönen innere und äussere Orte entdecken**

Beim Didgeridoo handelt es sich um ein Naturtoninstrument aus Holz (ursprünglich ein von Termiten ausgehöhlter Eukalyptusstamm), das wir den Ureinwohnern Australiens verdanken. Das Didgeridoo ist ein wichtiger Bestandteil ihrer Kultur und ihrer Rituale. Neben seinen mannigfaltigen Tönen und Klängen liegt seine Kraft in der ausgleichenden und belebenden Wirkung auf Körper und Geist.

#### **Einsteigerkurs – Atem und Körper**

Im Einsteigerkurs tauchen wir das erste Mal in die Welt des Didgeridoos ein und erproben spielerisch die Grundlagen des Instruments. Entspannungsübungen, Aspekte zur Gesundheit und Geschichten zum Didgeridoo werden in den Kursablauf eingeflochten.

#### **Aufbaukurs 1 – Raum und Repertoire**

Im Aufbaukurs 1 werden wir die Grundlagen des Spiels weiter festigen. Je besser der Grundton, desto schöner klingen die Sounds und desto prägnanter die Rhythmen, die erlernt werden. Du erfährst einiges über dich selbst und deinen Atem und wie du ihn für's Didgeridoo einsetzen kannst.

#### **Aufbaukurs 2 – Kreativität und Fantasie**

Im Aufbau 2 zeige ich dir wie du zu rhythmischen Patterns und zu eigener Inspiration kommst. Du präzisierst den Einsatz verschiedener Effekte und festigst dein Rhythmusgefühl. Dadurch lernst du, deinen eigenen Sound zu kreieren. Am Ende des Kurses kreieren wir einen gemeinsamen atmosphärischen Klangraum.

Dauer: 9:00 - 12:00 Uhr (Einsteiger), 13:00 – 16:00 Uhr (Aufbau 1 oder 2)

Ort: Didgehouse Wettingen / Einzel und Gruppenkurse bei uns im Atelier St. Gallen auf Anfrage

Kosten: CHF 140,- in bar zu Kursbeginn mitbringen

Zielgruppe: Einzelpersonen, die die Kraft und die wohltuende Wirkung des Didgeridoos entdecken möchten

Termine: 3.2. 24.2., 6.4., 4.5., 15.6., 7.9., 26.10., 9.11., 14.12. / min. TN Anzahl: 3

Anmeldung: <https://www.didgehouse.ch/kurse/>

Leitung: Bernhard Zingler

### **A.3 Orte lesen lernen**

Orte lesen lernen ist ein partizipativer Workshop zur Wahrnehmung und Analyse von Orten und Landschaften. Gemeinsam erkunden wir das Lattich Areal und lassen uns vom Ort inspirieren. Wir lernen Methoden kennen, wie man sich einem Ort nähern kann. Wir lernen Fragen zu stellen und spüren den Potentialen des Ortes nach, um diese greifbar zu machen.

Dauer: 9:00-12:00 und 13:00-16:00 Uhr

Ort: Lattich Areal

Kosten: CHF 320,-

Zielgruppe: StudentInnen (Architektur, Landschaftsarchitektur, Raumplanung etc.)

Termine: auf Anfrage, min TN Anzahl: 6, [contact@bernhardzingler.com](mailto:contact@bernhardzingler.com)

Leitung: Bernhard Zingler

### **A.4 Spurensuche im Bestand**

Spurensuche im Bestand ist ein partizipativer Workshop für Bildungseinrichtungen, um den SchülerInnen den Beruf der Landschaftsarchitektur spielerisch näher zu bringen. Gemeinsam untersuchen wir den Schulaussenraum hinsichtlich seiner Stärken und Schwächen und entwickeln daraus mittels Skizzen und Modellen eine nachhaltige Vision für die Schule von Morgen.

Dauer: 9:00-12:00 und 13:00-16:00 Uhr

Ort: vor Ort

Kosten: auf Anfrage

Zielgruppe: Primar- und Sekundarstufe, Gymnasium

Termine: auf Anfrage, [contact@bernhardzingler.com](mailto:contact@bernhardzingler.com)

Leitung: Bernhard Zingler

### **Teilnahmebedingungen / Trainings und Workshops**

Unser Bildungsangebot richtet sich an gesunde Menschen die präventiv tätig werden möchten. Wir möchten sie an dieser Stelle darauf hinweisen, dass unsere Trainings und Workshops kein Ersatz für eine psychologische Behandlung sind. Sollten Sie körperlich oder psychisch nicht belastbar sein, sich in einem geschwächten Gesundheitszustand befinden oder unter medikamentöser Behandlung stehen, so bitten wir Sie, uns vor Kursbeginn darüber in Kenntnis zu setzen. Wenn Sie sich in psychotherapeutischer Behandlung befinden, so sollten Sie rechtzeitig mit Ihrem Therapeuten abklären, ob eine Teilnahme an einem unserer Kurse sinnvoll erscheint. Im Rahmen der Kurse werden wir uns auch im Freien fortbewegen. Es ist daher wichtig, sich im Vorfeld des Kurses über die Wetterbedingungen am Kurstag zu informieren und sich wetterfest zu kleiden. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.